

# Bomboloni cuore

Senza glutine



## Ingredienti

*1 uovo*

*10 gr lievito di birra fresco*

*30 gr zucchero*

*260 gr latte tiepido senza lattosio*

*1 cucchiaino miele*

*330 gr mix farina per pane senza glutine #*

*scorza di mandarino*

scorza di limone

1 cucchiaino estratto di vaniglia

40 gr burro senza lattosio

## Procedimento

Scaldare leggermente il latte. In una ciotola capiente sciogliere il lievito di birra con un po' di latte tiepido, miele e mezza dose di zucchero. Poi aggiungere l'uovo, il restante zucchero, la scorza di limone e mandarino grattugiata e l'estratto di vaniglia e mescolare con un cucchiaio. Aggiungere le farine e il restante latte e impastare con le fruste elettriche a spirale o in planetaria. Nel frattempo aggiungere all'impasto un po' per volta il burro tagliato a pezzettini. Lavorare con le fruste per 5 minuti. Coprire con la pellicola e lasciar lievitare in forno spento, leggermente preriscaldato, per 2 ore e 30 minuti. Deve raddoppiare di volume. Trascorso il tempo di lievitazione, infarinare la spianatoia con farina di riso e versare sopra l'impasto. Schiacciare l'impasto e fare delle pieghe di rinforzo portando l'estremità verso il centro. Formare poi una palla e schiacciarlo con il palmo delle mani fino a creare una sfoglia alta 1 centimetro.

**\*Mi raccomando assicuratevi sempre che l'impasto scivoli bene sulla spianatoia e non si attacca, per questo consiglio di utilizzare farina di riso. Con uno stampino taglia biscotti a forma di cuore ricavare dei cuoricini.**

**\*gli stampini vanno sempre infarinati**

Sistemare i cuori su una teglia foderata con carta da forno. Coprite con la pellicola e un canovaccio e lasciar lievitare in forno con la lucina accesa per almeno 30/40 minuti.

**\* Rimpastare i ritagli e ripete lo stesso procedimento per ricavare altri bomboloni.**

Dopo la seconda lievitazione, friggere in abbondante olio di semi di girasole caldo ma non bollente, tenendo la fiammella del gas medio bassa. Rigrare i cuori in modo da ottenere una cottura uniforme. Quando sono gonfi e coloriti scolare su carta assorbente e ancora calde passarle nello zucchero semolato.

## Ricetta originale di Mary zero glutine